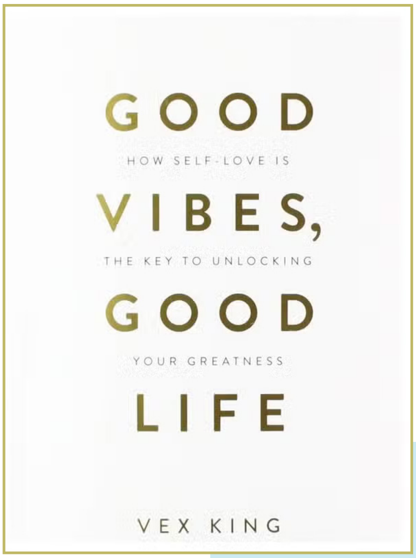
நேர்மறையான சிந்தனையின் பலன்கள்



ஜி.ஏ. கௌதம்

பெரும்பாலும் எதிர்மறையான, மன அழுத்தங்கள் நிறைந்த இரைச்சலான உலகில், மிகவும் நிறைவான, நேர்மறையான வாழ்க்கைக்கான தேடல் பலருக்கு மிக முக்கியமானதாக உள்ளது. மாற்றம் மற்றும் அதற்கான அறிவொளியை உறுதியளிக்கும் எண்ணற்ற சுய உதவி புத்தகங்களில், எழுத்தாளர் 'வெக்ஸ் கிங்' எழுதிய "குட் வைப்ஸ், குட் லைஃப்" (நல்ல சிந்தனைகள், நல்ல வாழ்க்கை) எனும் புத்தகம் நம்பிக்கையின் நேர்மறை மற்றும் நோக்கம் நிறைந்த வாழ்க்கையை வளர்க்க விரும்புவோருக்கு நடைமுறை வழிகாட்டுதலை வழங்குகிறது.

மார்ச் 4, 1987 அன்று இங்கிலாந்தின் லண்டனில் பிறந்த வெக்ஸ் கிங் ஒரு எழுத்தாளர் மட்டுமின்றி, பேச்சாளர் மற்றும் தொழில்முனைவோர் ஆவார். அவர் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீகத் துறைகளில் தனது பணிக்காக முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளார். அவரது ஆரம்பகால வாழ்க்கை துன்பங்கள் மற்றும் சவால்களால் நிறைந்தது. குற்றம் மற்றும் வன்முறையால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு சுற்றுப்புறத்தில் வளர்ந்த அவர், சுய உணர்தலுக்கான பாதையில் பல தடைகளை எதிர்கொண்டார். தனது 21ஆம் வயதில், அவருக்கு 'பெஹ்செட்' எனப்படும் நோய் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. இது அவரது உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உணர்ச்சிமிக்க நல்வாழ்வை கணிசமாக பாதித்தது. நிறைய துன்பங்களை அவர் எதிர்கொண்டபோதிலும், விரக்திக்கு அடிபணிய மறுத்துவிட்டார். அவரது போராட்டங்களை தன் சுயவளர்ச்சி மற்றும் மாற்றத்திற்கான வாய்ப்பாகக் கண்டார்.

நோயுடனான தனது போராட்டத்தின்போதுதான் அவர் தனது சுயதேடலுக்கான பயணத்தைத் துவங்கினார். ஆன்மீகம், தனிப்பட்ட வளர்ச்சி, முழுமையான சிகிச்சைமுறை ஆகியவற்றின் பகுதிகளை ஆராயத் துவங்கினார். பல்வேறு தத்துவ மற்றும் ஆன்மீக மரபுகளிலிருந்து உத்வேகம் பெற்ற அவர், தியானம், நினைவாற்றல், நேர்மறையான சிந்தனைகள் ஆகிய நடைமுறைகளைக்கொண்டு துன்பத்தை சமாளிப்பதற்கும் மனதின் உள் அமைதியை வளர்ப்பதற்கும் கருவிகளாக பயன்படுத்தத் தொடங்கினார்.

சுய குணப்படுத்துதலை நோக்கிய அவரின் பயணம் அடுத்தடுத்து முன்னேறும்போது, தனது நுண்ணறிவையும் அனுபவங்களையும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவேண்டிய கட்டாயத்தில் இருந்தார். 2018ஆம் ஆண்டில் அவர் தனது "குட் வைப்ஸ், குட் லைஃப்" எனும் முதல் புத்தகத்தை வெளியிட்டார். இந்த புத்தகம் சுயமுன்னேற்றத்திற்கான புத்துணர்ச்சியூட்டும் அதன் வித்தியாசமான அணுகுமுறைக்காக வாசகர்களின் கவனத்தை விரைவாக ஈர்த்தது. சூழல்களை சமாளித்து உள் அமைதியைக் கண்டறிவதற்கான தனது சொந்த வாழ்க்கைப் பயணத்திலிருந்து, ஒருவரின் மனநிலையை மாற்றுவதற்கும், நல்ல மனஓட்டத்துடன் வாழ்க்கையை வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஒரு முழுமையான வரைபடத்தை நம் முன்னே வைக்கிறார் கிங்.

இந்தப் புத்தகம் நமது எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் அணுகுமுறைகள் வழியே நமது யதார்த்தத்தை வடிவமைக்கின்றன என்ற அடிப்படைக் கொள்கையை உணர்த்துகிறது. நேர்மறையின் சக்தியை வலியுறுத்தும் அவர், நன்றியுணர்வு, சுய அன்பு மற்றும் நினைவாற்றல் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்ட மனநிலையை பின்பற்ற வாசகர்களை ஊக்குவிக்கிறார். தனிப்பட்ட நிகழ்வுகள், நுண்ணறிவின் பிரதிபலிப்புகள் மற்றும் நடைமுறை பயிற்சிகள் மூலம், சுயவிழிப்புணர்வு மற்றும் உணர்ச்சி மிக்க நல்வாழ்வை நோக்கிய உருமாறும் பயணத்தில் வாசகர்களுக்கு வழிகாட்டுகிறார்.

இந்தப் புத்தகம்

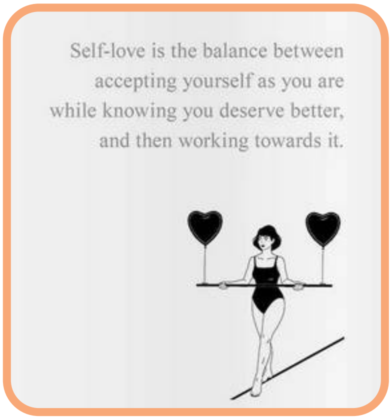
நமது எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள் மற்றும் அணுகுமுறைகள்

வழியே நமது யதார்த்தத்தை வடிவமைக்கின்றன என்ற அடிப்படைக் கொள்கையை உணர்த்துகிறது.

கிங்கின் எளிமையான எழுத்து நடை மற்றும் உண்மையான நேர்மை அனைத்து தரப்பு வாசகர்களுடன் எதிரொலிக்கிறது. நீங்கள் ஒரு அனுபவமிக்க சுய உதவி ஆர்வலராக இருந்தாலும் அல்லது முதன்முறையாக சுய தேடலின் பயணத்தைத் தொடங்கும் ஒருவராக இருந்தாலும், இந்த புத்தகம் அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்பார்க்கின்ற விலைமதிப்பற்ற நுண்ணறிவு மற்றும் செயல்படக்கூடிய ஆலோசனைகளை வழங்குகிறது.

மேலும், நேரடியாக ஒரு வழிகாட்டியாக தன்னை காட்டிக்கொள்ளாமல் அதற்கு மேலும் செயல்படுகிறது இந்த புத்தகம். துன்பத்தை எதிர்நோக்கிய அவரின் உண்மைக்கதை கடுமையான நோயுடன் போராடுவது முதல் அவரது வாழ்க்கையை மீண்டும் கட்டியெழுப்புவது வரை வாசகர்கள் தங்கள் சொந்த சவால்களை எதிர்கொள்ளும் ஒரு உத்வேகமாக செயல்படுகிறது.

புத்தகத்தின் முக்கிய அறிவுறையில் ஒன்று "ஈர்ப்பு விதி" என்ற கருத்து. நேர்மறை அல்லது எதிர்மறை எண்ணங்கள் நம் வாழ்வில் தொடர்புடைய அனுபவங்களை ஈர்க்கின்றன என்ற எண்ணம். நமது எண்ணங்களும் ஆற்றலும் நாம் ஈர்க்கும் விளைவுகளை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதை எழுத்தாளர் ஆராய்கிறார். வாசகர்களை நேர்மறையான மனநிலையை வளர்த்துக்கொள்ளவும், அவர்களின் எண்ணங்களை அவர்களின் ஆசைகளுடன் சீரமைக்கவும் வலியுறுத்துகிறார்.



ஈர்ப்பு விதிக்கு அப்பால், இப்புத்தகம் சுய பாதுகாப்பு, தனிப்பட்ட வளர்ச்சி மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சி ஆகியவற்றின் பல்வேறு அம்சங்களை விவரிக்கிறது. நோக்கங்களை அமைத்தல், மன்னிப்பைக் கடைப்பிடித்தல் மற்றும் நமது முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட நம்பிக்கைகளை விடுதல் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை எழுத்தாளர் வலியுறுத்துகிறார். மன அழுத்தத்தை நிர்வகிப்பதற்கும், தடைகளைத் தாண்டுவதற்கும், பின்னடைவு மற்றும் நம்பிக்கையுடன் மாற்றத்தைத் தழுவுவதற்கும் நடைமுறை உத்திகளை அவர் வழங்குகிறார்.

இப்புத்தகத்தை ஏனைய படைப்புகளிடமிருந்து வேறுபடுத்துவது அதன் அணுகல் மற்றும் சார்புத்தன்மை.

சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் நிலையான இணைப்பு ஆதிக்கம் செலுத்தும், பொருள் சார்ந்த வெற்றிக்கு பெரும்பாலும் முன்னுரிமை அளிக்கும் ஒரு யுகத்தில், எதிர்மறையான உறவுகளை துண்டித்தல், உண்மையான உறவுகளை வளர்த்தெடுத்தல், சுயபரிசோதனை, உலகில் நமது உள் அமைதியை வளர்ப்பதன் முக்கியத்துவம் போன்றவற்றை கிங் நமக்கு நினைவூட்டுகிறார்.

வாசகர்கள் இப்புத்தகத்தின் பக்கங்கள் வழியே பயணிக்கும்போது, உண்மையான மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் வெளிப்புற சூழ்நிலைகளில் காணப்படுவதில்லை. ஆனால் நமக்குள்ளேயே காணப்படுகின்றன என்பதை நினைவூட்டுகிறது. நம் எண்ணங்களின் சக்தியே நம் இதயத்தின் மற்றும் ஆன்மாவின் பின்னடைவு. நல்ல சிந்தனைகள் மற்றும் எல்லையற்ற சாத்தியக்கூறுகள் நிறைந்த ஒரு பிரகாசமான, மிகவும் நிறைவான இருப்பை நோக்கி ஒரு உருமாறும் பயணத்தைத் துவங்குவதற்கு இப்புத்தகம் வாசகர்களை அழைக்கிறது. அவசியம் வாசியுங்கள்.

goodbadeditor@gmail.com

தி சிராங்கூன் டைம்ஸ்
THE SERANGOON TIMES
சிங்கைத் தமிழரின் சிந்தனை!

Volume 10 Issue: 12 இதழ்: 109 மே - 2025

சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத் தமிழ்ப் பேரவையின் 50 வது ஆண்டு விழா